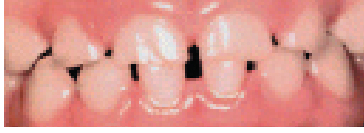


په میاشت کی یو ځل د غاښو د خوستاوب  
یا خرابی د لمړنیو نښوته پام وکړی

**لمړی پړاو**  
روغ غاښ



**دویم پړاو**

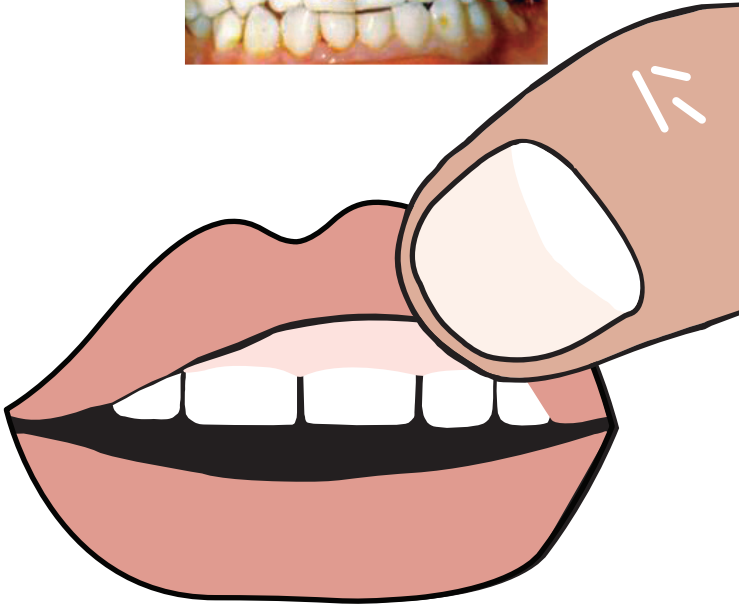
د وؤری ترڅنگ سپین چکی لیکې

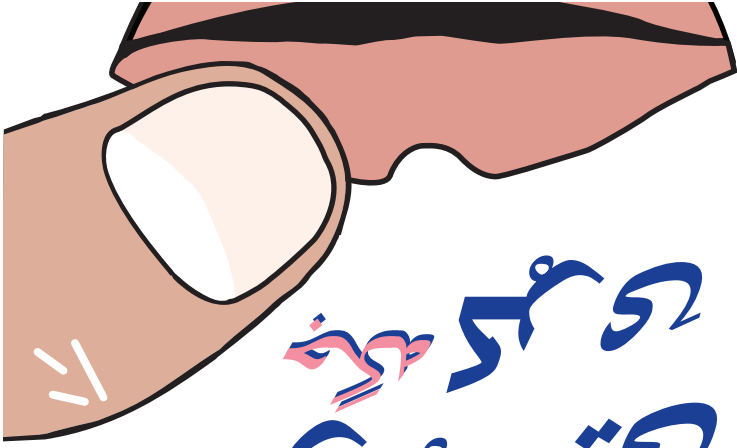
د غاښو  
په هکله  
مشوره ترلاسه  
کړی!



**دریم پړاو**

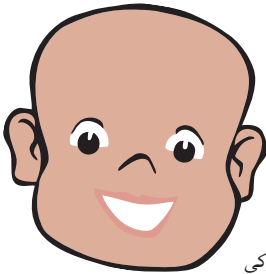
نصواري یا ژیر خاپونه چی د برس کولوسره نه لری کیری





# د خپل ماشوم غاښونه روغ وساتي

د عکس سرچينه:  
TAS & WA Oral Health Services  
& [www.mchoralhealth.org](http://www.mchoralhealth.org)  
ګرانیکه سرچينه:  
Calgary Health Region 2001



## د خپل ماشوم غاښونه روغ وساتي

- د تې شوي د کوچني دپاره  
ګټوري اوترټولوني شوي دي  
• د شپږو مياشتو په شاوخوا عمر کې  
کوچني ته د ډوډي په وختو روغتيايي خواړه اوسپک خواړه ورکړي
- دنل اوبه (تر ۱۲ مياشتو کوچنيانوته يې جوش کړي) څکله د ډوډي په  
وختو او خوب وخت کې ترټولوني اوبه دي
- د ماشوم دويده کولو په وخت کې هغه ته د بوتل له لارې شوي ورکول  
د غاښ د خوستاوب يا خرابي سبب گزي
- خپل غاښونه او ووري پاکي او روغ وساتي
- دخپل ماشوم غاښونه په ورځ کې دوه ځله د وړو د پاسټه برس او اوبو  
سره دلږ شانتي دغاښو کریم چې فلورايد ولري د ۱۸ مياشتو د عمر نه  
پيل کړي

**بنه يې  
وځوري**

**بنه يې  
وڅکي**

**بنه يې پاک  
کړي**

**بنه يې  
وساتي**

- د غاښ د خوستاوب يا خرابي دلمړنيو نښو د کتنې دپاره  
شونډه چگه کړي
- د ماشوم د پيدايښت دلمړي تلين نه دمخه د هغه غاښونه د روغتيا  
مسلكي کس له خوا معاينه او وگوري

**دزياتو معلوماتو دپاره د غاښو ډاکټر او معالج يا دخپلي سيمي  
د ماشوم او کورني روغتيا پرستاري يا نرسې نه پوښتنه وکړي**